

<<瑜伽帮你瘦>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽帮你瘦>>

13位ISBN编号：9787501963386

10位ISBN编号：750196338X

出版时间：2008-3

出版时间：中国轻工业

作者：郑先红,陈超

页数：124

字数：160000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<瑜伽帮你瘦>>

内容概要

本书通过一种叫东方瑜伽的练习方法，将你的注意力集中到呼吸，身体，思想和精神的和谐共存上，并且进一步加深你的自我认知、自我接受与自爱。

在真正发现都已经存在于内心深处的自爱之光之前，我们需要通过借助东方瑜伽这个向导，向通往发现自爱的道路上行进，体验各种前所未有的体验。

最终你将发现、爱从来就没有离开过我们，她早已深驻我们内心了。

这次新的旅行是一次改变的旅行，是自我和外界同时发生的改变。

在旅行结束后，我们会惊奇地发现，我们的内心发生了多么大的改变，而体现在外的改变就是自然而然地变苗条了，并收获了一个健康的身体。

<<瑜伽帮你瘦>>

作者简介

郑先红，北京体育大学武术学院瑜伽培训部首席导师，北京大学民营经济研究院健康管理课题组组长，清华大学高管培训特聘瑜伽师，东南卫视《美丽佩配》特邀瑜伽老师，中国百佳魅力女性。

她是——瑜伽的受益人，享受自然、简约、优雅、坚强的瑜伽生活；阅历丰富的女子，足

<<瑜伽帮你瘦>>

书籍目录

- 1 从四个问号开始 为什么我会胖胖的？
身体怎么这第容易胖呢 我究竟算不算胖呢 对胖胖的自己多一些了解 什么是瑜伽呢？
活在经典里的瑜伽 瑜伽在当下 东方瑜伽 瑜伽能给我哪些帮助？
东方瑜伽这样帮你瘦 东方瑜伽瘦身的更多益处 练习之前要准备什么？
如何选择瑜伽教练 服装和辅助器具 练习的最佳时机 练习的地点 如何练习 制定适合你的瘦身目标2 呼吸也能瘦——调息 认识瑜伽中的呼吸 调息是瘦身的第一步 基础调息之腹式呼吸 基础调息之胸式呼吸 基础调息之完全（胸腹）式呼吸 经典调息之经络调息 经典调息之风箱调息 经典调息之圣光调息3 最有效的燃脂法——体位八课4 “想”瘦就瘦——冥想5 巩固瘦身成果——休息术6 天天瑜伽，天天瘦身附录：瑜伽4~8周瘦身计划参考文献结束语

<<瑜伽帮你瘦>>

编辑推荐

减肥瘦身在广告中是轻而易举的事，但在专家眼里却是复杂的难题，本书提出“运动+心理调节+营养”的瘦身方法，正是一条绿色健康的减肥之路。

对于那些愿意在东方意境中修炼、以求得到健康与美丽的人士而言，本书更是很好的选择。

国际舍宾协会副主席、北京环球健美在线董事长 康天成 这本关于瘦身的瑜伽读本，是郑先红教师多年智慧和教学心得的结晶，希望能让更多人享受到东方瑜伽带来的身、心、灵上的诸多益处。

北京大学民营经济研究院院长助理、中国民营经济研究会副秘书长 刑志清

<<瑜伽帮你瘦>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>